



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدَّرْسُ الثَّالِثُ: التَّعَامُلُ مَعَ الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ

أهداف الدَّرْسِ:

- أن أعرف مفهوم الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ.
- أن أحدد مصادر الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ.
- أن استعرض طرق التعامل مع الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ.

مفاهيم الدَّرْسِ

- الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ (Life Pressures)

يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى ضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر عليه، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾⁽¹⁾ ولكنه يستطيع بما أنعم الله عليه أن يتكيف ويتفاعل مع هذه الضغوط، بحيث يتمكن من التغلب عليها، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾⁽²⁾. فالضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، كما أن الطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة تؤثر في حياتنا، وصحتنا الجسدية والنفسية وعلى اتجاهاتنا في الحياة؛ لذا تتأكد أهمية تنمية المهارات التي تساعدنا على التكيف مع المواقف الضاغطة وإدارة حياتنا بشكل أفضل.

مفهوم الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ:

هي مجموعة القوى الدَّاخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

نشاط 1



"واجه ضغوط الحياة وجهًا لوجه، وتعامل معها من منطلق الاستطاعة".

وضح رأيك الشَّخصي في العبارة السابقة:

أتفق مع العبارة السابقة، لأنها تعبر عن موقف إيجابي وواقعي ومسؤول من الحياة. فالضغوط الحياتية هي جزء لا يتجزأ من واقعنا، ولا يمكننا تجنبها أو تجاهلها أو الهروب منها لأن ذلك لن يحل المشكلة بل سيؤدي لتفاقمها وزيادة صعوبتها. بل يجب علينا أن نواجهها بشجاعة وثقة وحكمة، وأن نتعامل معها بما يتوافق مع قدراتنا وإمكاناتنا، وأن نحاول حلها أو تخفيفها أو التأقلم معها.

(1) سورة البلد آية رقم (4).

(2) سورة الطلاق آية رقم (2).

مصادر الضغوط الحياتية:

تعددت وجهات نظر علماء الاجتماع، وعلماء النفس حول مصادر شعور الفرد بالضغوط الحياتية، فالفرد عادة ما تتعرض حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط الاقتصادية والنفسية والاجتماعية، فمنها:

1. مصادر داخلية:

هي المصادر الداخلية في المعتقدات والأفكار والانفعالات التي يستقبل بها الإنسان ما يمر به من أحداث وتشمل: الإصابة بالأمراض، الشعور بالوحدة، التغيرات الفسيولوجية.

2. مصادر خارجية:

هي الأحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالفرد، والتي أدت إلى الشعور بالضغوط وتشمل: المشكلات المالية، المشكلات الأسرية، الازدحام، مشكلات العمل.

3. مصادر خارجية وداخلية:

حيث تتفاعل الأحداث الخارجية والداخلية معاً لإحداث نمو الشعور بالضغوط الحياتية.

كيف نواجه الضغوط الحياتية؟

تستطيع أن تواجه الضغوط بأقل قدر ممكن الخسائر إذا التزمت بالآتي:

أولاً: الإيمان بالقدر خيره وشره.

يترسخ الإيمان بالمعرفة والوعي، وأن تعرف أن الضغوط والأزمات والشدائد بل والكوارث هي قدر محتم، وأن من سنة الحياة التعرض لهذه الضغوط، وأن الله قد خلق الإنسان في كبد ومشقة، والإيمان بالله وبالقدر خيره وشره يخلق حالة من الرضا والأمان والاطمئنان والتقبل والإذعان.

ثانياً: الصلاة.

تقوي الصلاة دافعية المسلم وإرادته، وتنقله إلى حالة من الأمان والاطمئنان والأمل، وتجعله يضع المشكلة في حجمها الطبيعي. فالؤمن يأخذ بالأسباب ويتوكل على الله.

ثالثاً: إدارة المشاعر:

هي القدرة على إدراك الفرد لمشاعره، وكذلك فهم مشاعر الآخرين، وتقبل تلك المشاعر والسيطرة عليها بنجاح. والقدرة على إظهار المشاعر بشكل صحيح.

فائدة

القوى الخارجية مثل العمل والخلافات الأسرية. والقوى الداخلية مثل التغيرات في المزاج والصداق.

فائدة

من علامات فقدان إدارة المشاعر، أن الشخص يندم كثيراً لقوله أشياء لم يقصد قولها لأشخاص يحبهم.

رابعاً: الاسترخاء:

يجب أن يدخل الإنسان نفسه وجسده في حالة استرخاء بعيداً عن التوتر والغضب؛ لأن التوتر والغضب يسهم في:

- تشتت في الفكر.
- اضطراب الذاكرة.
- الاضطراب الانفعالي.
- اضطراب النوم.
- اضطراب الطعام.
- سوء العلاقة بالنفس.
- اضطراب العلاقة بالآخر.
- اليأس والتشاؤم.
- فقدان الإرادة.
- ضعف الدافعية للفعال.
- التفكير السلبي.

خامساً: ممارسة الرياضة:

أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؛ لأنها توجه طاقة الإنسان إلى ما يعود عليه بالنفع؛ فهي تعمل على زيادة إمداد المخ بالأوكسجين بما يساعده على القيام بجميع الأنشطة، من تفكير وتصور وتخيل، وانتباه وحفظ وفهم. كما أن لها دوراً هاماً في زيادة كفاءة عمل القلب، الذي يقوم بدوره في زيادة كمية الدم التي يضخها إلى أجهزة الجسم؛ لتقوم بوظائفها كافة، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الإنسان.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

سادساً: حاول أن تتعامل مع أفكارك السلبية:

وذلك من خلال الآتي:

- احرص على تكرار العبارات الإيجابية.
- تعامل مع مواقف الحياة وفقاً لأولويات محددة.
- التزم الاعتدال في جميع أمورك.
- حدد أهدافك التي تتفق مع إمكانياتك.

سابعاً: العلاج النفسي:

هو استخدام الأساليب النفسية من قبل المعالج

النفسية، ويتفاعل منظم بهدف تقديم المساعدة؛ للتغلب على المشكلات النفسية بطريقة علمية تخفف من السلوكيات والمعتقدات والأفكار المزعجة وتحسن العلاقات والمهارات الاجتماعية، عن طريق وضع خطة علاج معرفية سلوكية، ودوائية.



يهدف تطبيق (قريبون) إلى تقديم الاستشارات النفسية التي يشرف عليها كادر عمل متخصص. كما يشمل التطبيق على مكتبة متكاملة تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق، كالمواد النصية، والأنفوجرافيك، والمحتوى المرئي (الفيديو).

نشاط 2

ما التصرف السليم تجاه موقف حصل من أحد زملائك في المدرسة، وسبب لك ضغطاً نفسياً؟

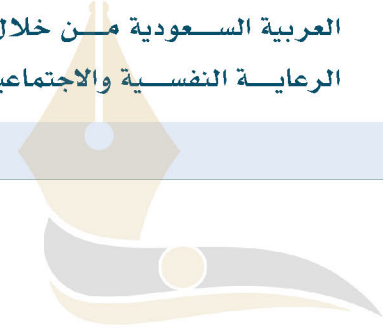
سأخذ وقتاً في البداية واهداً لأتمكن من تقييم الموقف بكل موضوعية، وأكون قادراً على معرفة السبب الذي دفعه لهذا التصرف، فإن وجدت إنه لم يكن مقصوداً سأتصالح معه وأعفو عنه، أما إن وجدته تصرفاً مقصوداً فسأحاول أن أتواصل معه بود وسلام وأعبر له عن مشاعري دون توجيه أي اتهام أو لوم له، وأحاول إيجاد حل مناسب وعاد للموقف الذي حصل بيننا، فإذا لم أتمكن من ذلك سألجأ إلى أحد المعلمين أو المرشدين في المدرسة.

نشاط 3

بالتعاون مع أعضاء مجموعتك بالصف:

استعرض فيديو تعريفى بخدمات مركز من مراكز الاستشارات النفسية والأسرية بالملكة العربية السعودية من خلال إحدى قنوات التواصل الاجتماعي، وناقش أهم برامج وخدمات الرعاية النفسية والاجتماعية المقدمة لأفراد المجتمع.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



1. اكتب أربع عبارات توضح مفهوم الضغوط الحياتية.

ضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية .

الطريقة التي نتفاعل ونتعامل بها مع الضغوطات تؤثر على مختلف جوانب حياتنا .

هي مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى استجابة إنفعالية حادة ومستمرة .

القوى الخارجية مثل العمل والخلافات الأسرية، والقوى الداخلية مثل التغيرات في المزاج والصداع.

2. اربط كل عبارة في المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب).

